

11 kilo kergem

Peeter Lume hindab koos personaaltreener **Taimi Ainjärvega** oma kehakaalu ja ümbermõõte ilmse rahuloluga: kaal on alanenud ja keha koostis palju tervislikum.

Tekst: Evelin Kivilo-Paas, Reeli Maasikamäe ja Maret Einmann | Fotod: Priit Palomets



Status Clubi personaaltreener Taimi Ainjärve soovitusel on toimunud hästi. Peeter Lume vööümbermõõt on vähenenud kuue sentimeetri võrra.



Kui 43aastane müügi- ja turundusjuht Peeter Lume novembri keskpaigas personaaltreeneri juurde jõudis, oli tema kehakaal kerkinud 123 kiloni, kõhuümbermõõt küündis 121,5 ja rinnaümbermõõt 135 sentimeetrit. Viis kuud hiljem on seis hoopis teine: mees on silmanähtavalt saledam, tulemuslikest treeningutest pärinevat rahulolu kiirgab kaugele. Kaal on selle ajaga langenud 11,1 kilo, seejuures on rasva osakaal vähenenud ja lihaste oma kasvanud.

Peeter seisab kui rätsepa juures ja Status Clubi personaaltreener Taimi Ainjärve sätib mõõdulinti talle ümber. Suur kõht on kadunud, puusaümbermõõt vähenenud koguni üheksa sentimeetrit. Sääred, biitseps, reied – kõikjal on rasvasentimeetreid vähemaks jäänud ja asemele tulnud lihas! Personaaltreenerile teeb eriti heameelt, et Peetri siseorganeid ümbritsev rasvkude on kahanenud.

Peeter nendib, et kuna kehakaal on alanenud tasapisi ja ühtlaselt, on ta jõudnud kergema olekuga juba harjuda. Ent hiljuti tuli kanda ülikonda, see istus seljas tõesti nagu telk. Kas nüüd poodi uut ostma? Oh ei, kapis on endisest ajast ka väiksem võtta.

Ideaalne treenija

Peeter on eeskujulik treenija, kiidab Taimi. "Ühtki korda pole ta vahele jätanud, kui õigel ajal pole saanud, on hiljem treeningu järele teinud." Kaalust on aidanud alla võtta ka regulaarseks ja

Peetri keha koostis ja mõõdud

	Enne	Nüüd	Tulemus
Kehakaal (kg)	123,1	112	-11,1
Rasvaprotsent	35,6	31,3	-4,3
Lihased (%)	29,1	31,3	+2,2
Vistseraalne rasv (%)	18	15	-3
Rinnaümbermõõt (cm)	135	130,3	-4,7
Kõhuümbermõõt (cm)	121,5	115,5	-6
Puusaümbermõõt (cm)	119,5	110,5	-9

tervislikuks muudetud toitumine. Õiged valikud on tähtsaimad. "Valikutest saab harjumus, mida on kergem säilitada," selgitab treener. Peeter nõustub ja lisab, et sellest, mida endale sisse sööd, sõltub, milline oled. "Kui sööd juhuslikult, ei lähe asjad hästi." Muutunud harjumuste näitena kirjeldab Peeter oma söömist Kopenhaageni lennujaamas, kus toidukohti paarkümmend. "Varem söin seal enamasti junki, mugav ja odav oli võtta hot dog ja õlu. Nüüd on taldrikul kindlalt kala või kana ja toorsalat. Kui kodune pitsa sai varem kiiresti otsa ja tuli puudugi, siis nüüd täidab kõhtu ka salat ning pitsat jätkub mitmeks päevaks." Senisest sootuks rohkem sööb mees puu- ja köögivilju, põhitoidukordade vahepeal on koha leidnud vahepalad. Muutunud on tempo: "Enam ei vohmi sisse nagu tolmuimeja, vaid söön senisest hoopis aeglasemalt, täis kõhtu tunnetades," märgib Peeter.

Üsna lihtne on kaotatud 11 kilo ette kujutada ämbritäie vee või jääkamakana. Talvel sihiks võetud 110 kiloni jõudmiseks tuleb lahti saada veel kahest kilost. Enesetunne on tõesti parem, tunnustab Peeter. "Aga mul on hästi meeles ka see, mis tunne on kaaluda 87 kilo ja korvpalliga pealt panna."

Status Clubi personaaltreener Taimi Ainjärve toidusoovitused Peetritele:

- Iga päev tuleks süüa erinevaid puu- ja köögivilju, et keha saaks vitamiine ja mineraalaineid. Ära unusta kaunvilju, oad-herned varustavad keha taimse valguga.
- Vähendama peaks liha- ja piimatoodete osa. Piisab 60 g kalast või lihast ning klaasitäiest keefrist või kodujuustust päevas. Vedelikku tuleks tarbida 1,5–2 l päevas.
- Täisteratooteid peaks sööma iga päev. Valida võiks rafineerimata ja mahetoidu.
- **Nelja nädala treeningukava.** Nädalas on kaks aeroobset ja kaks lihastreeningut. Aeroobseid treeninguid teeb Peeter kiirema pulsiga kui enne – nüüd, kui regulaarselt on treenitud juba viis kuud, saame suurendada koormust ning teha trenni kiirema pulsisagedusega. Uued jõusaaliharjutused on kehale raskemad ja kulutavad rohkem kaloreid.

Martin Toom: olen saavutanud oma eesmärgid!



Eesmärk:

golfitreener **Martin (29)** soovib personaaltreeneri **Tarmo Tiitsu** abil juurde pumbata lihaseid, parandada lihasvastupidavust ja lihaste arvelt juurde võtta vähemalt **kuus kilo**. Eksperimendi alguses kaalus **Martin 187 cm juures 71,5 kg**.

Martin: Nagu Tarmo ennustas, ei ole minu areng eksperimendi lõpu poole enam nii kiire kui alguses. Viimase kuuga on lisandunud üks kilo, nii et kaalun 80 kg. Aga see on OK! Arvan, et olen leidnud õige kaalu, arvestades golfi ja enesetunnet. Ma ei ole ennast kunagi nii hästi tundnud kui praegu!

Käin endiselt regulaarselt trennis. Ma ei unista, et käsivars või rinnaümbermõõt oleksid suured. Treenin, sest tean, et tunnen ennast siis hästi. Siiski ei ole ma 100% saanud treeninguplaanist kinni pidada, sest aktiivne golfihooaeg on juba alanud. Kui mõni trenn on jõusaalis vahele jäänud, olen järgmisel korral teinud tunduvalt pikema ja raskema treeningu, kui Tarmo plaan ette nägi.

Golfimänguga on endiselt kõik super! Kehatunnetus on parem kui kunagi varem ja löögil tunnen plahvatuslikku jõudu. Soomes mõõtsin ära oma golfikepilaba liikumise kiiruse golfilöögil. Kui enne oli see 110–112 miili tunnis, siis nüüd 118–120 miili tunnis. Golfimängus on see väga suur muutus!

Status Clubi personaaltreener Tarmo Tiits:

Martin pole jõusaalis enam nii tihe käija kui varem. Näha on, et golf on nüüd esiplaanil, ja see on normaalne. Martin on lühikese ajaga saavutanud oma kehatüübi kohta väga palju. Olen rõõmus, et tal on välja kujunenud trenniharjumus ja tema füüsis toetab golfimängu.

Spordijoogikontsentraadid ▶ Energiageelid ▶ Energiabatoonid ▶
 VAATAMISEKS VALMIS!
 Müügil Prisma Peremarketites

Tarmo Tuule: sadulasse kilomeerteid koguma

Eesmärk:

lähida

5. augustil
rahvusvaheline
triatlonivõistlus

Tristar Estonia 111 km.



Tarmo Tuule on seni kogunud kilomeetreid maastikurattaga. 100 kilomeetri läbimiseks Tristar Estonial on ilmselgelt vaja veidi kangemat ja teistsugust pilli.

Et rattasõit oleks triatlonivõistlusel mugav ja nauditav ning jääks jõudu ka 10 km jooksuks, küsisime nõu A&T Spordi rattaspetsidelt. Milline ratas sobib esimeseks võistlusrattaks ja mille põhjal otsustada, millist ratast valida?

“Mida suurem on saavutusvajadus, seda paremat ratast sa vajad,” ütleb Peeter Dedov A&T Spordist.

Kellele milline ratas?

Kõige õigem on rääkida oma soovidest ja vajadustest profiga.

Alustamiseks sobib kõige paremini traditsiooniline maanteeratas.

• **Maanteeratta** kasutusala on lai, sellega saab läbida kõik (ühis)treeningud,

võistlused ja triatlonid. Sobib hästi esimeseks rattaks, et saada parimat sõidutunnetust ning kogemusi kaassõitjalt. Ratturi asend on sellel rattal püstisem (mugavam), tuuletakistus aga suurem, kuid ratta valitsemine on võrreldes temposõidurattaga parem ning loodud intensiivseks kiirendamiseks, finišeerimiseks. Maanteerattale on võimalik lisada ka temposõidu juhtraud, mis tagab ka aerodünaamilisema asendi, mis on oluline näiteks triatlonidel, kus teiste tuules sõit on keelatud.

• **Temposõiduratas** on mõeldud kasutamiseks rattavõistlustel, kus sportlane läbib distantsi aja peale ja teeb seda individuaalselt ehk siis grupis sõitu ei toimu. Ratas sobib ideaalselt triatlonil võistlemiseks,

Kuna Tarmo eesmärk on võistelda triatlonil ning treenida selleks peamiselt üksi, on parim valik talle vastupidava raamiga temposõiduratas. Mõnusat lipet!

kuna ratta geomeetria ja ratturi asend rattal on sellised, mis tagavad parima ja kiirema tulemuse.

Ratas ei sobi grupisõitudeks rattarallil, kuna ratta valitsemine nõuab seal eriti head juhtavust ja tunnetust: pidevalt vahetatakse positsiooni, kiirendatakse ja pidurdatakse intensiivselt.

Maanteerataste hinnad algavad 500 eurost, temposõidurattad maksavad alates 1000 kuni 10 000 euroni.

Kuidas rattal treenida?

Treener Ain-Alar Juhanson:

- Paremaks tulemuseks rattadistantsil peab treenima mahtu, kuid hooajale lähenedes tuleb aeg-ajalt ka kiiremaid löike sisse teha. Tarmol ma esialgu löikudega kiirustada ei soovitaks.
- Tristari triatloni rattarada on suhteliselt mägine ja sealt tulevad välja sportlase vastupidavuse kõrvale ka tema võimsusenäitajad. Hea oleks treenida veidi ka analoogses keskkonnas, mitte ainult laugel teel. Treenituse kasvades võib trennis teha ka raske ja kerge ülekandegale löike.

Kõige tähtsamad komponendid

Raam. Tänapäeva rattaraamid on peamiselt alumiiniumist (odavamad) või süsinikkiust ehk karbonist. Karbonraam on kergem ja jäigem kui alumiiniumraam, kuid maksab tunduvalt rohkem. Selle kasuks võiks otsustada sportlane, kes soovib saavutada maksimaalselt head tulemust ja kellele on sekundid olulised.

Algajale ja harrastajale piisab alumiiniumraamiga rattast, sest ka need on tänapäeval väga kerged ja jäigad. Eeliseks on ka nende vastupidavus.

Jooksud. Ka jookse on alumiiniumist ja karbonist. Võistlusjooksude hinnad algavad 200 eurost ja ulatuvad 3000 euroni. Temposõidul eelistatakse pigem kergemaid jookse, sest nende eelis tuleb välja suurematel kiirustel ja soodsa tuulega.

Käiguvahetaja. Mida kallim on käiguvahetaja, seda kergem, täpsem ja mugavam on käike vahetada. Tippudelitel kasutatakse ka elektroonilist käiguvahetust, kus puuduvad trossid ja käik vahetub nupuvajutusega. Temposõidurattastel on käiguvahetus ja pidurid eraldistardi-lenkuse küljes. Levinuimad kaubamärgid on siin Shimano, Sram ja Campagnolo.

Pedaalid ja sõidukingad. Rattaking kinnitub spetsiaalse klotsiga pedaali külge, mis annab võimaluse jalas peituvat jõudu maksimaalselt ära kasutada – rattur mitte ainult ei suru pedaali, vaid ka tõmbab.



Triatloniratas Felt S22 (alumiiniumraam, karbonhark, Sram 500 käiguvahetus, kaal 9,45 kg). Hind A&T Spordis 1595 eurot.